

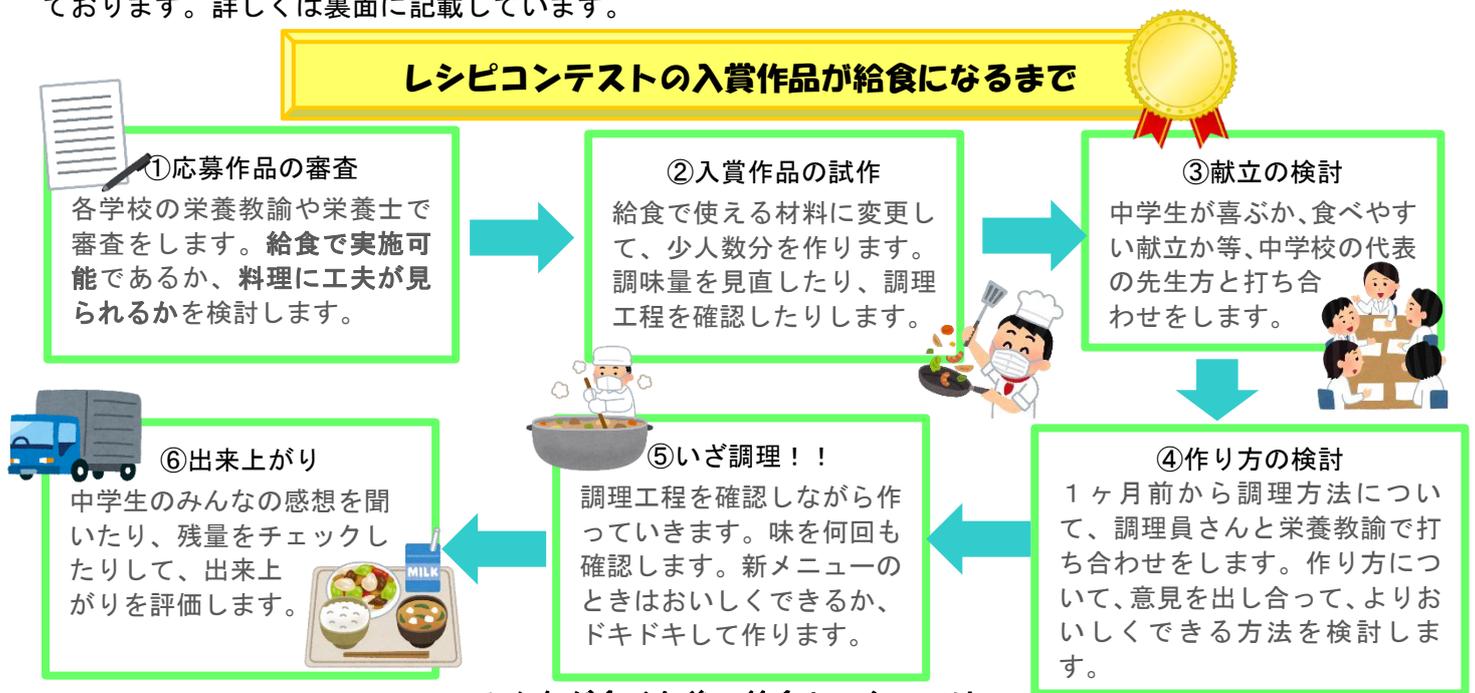
食育だより

令和3年7月号

大牟田市中学校給食センター

6月24日(A地区)、25日(B地区)に令和2年度にレシピコンテストで優秀賞に選ばれた、「おりじなるスパゲティ」を給食で実施しました。初めて作るメニューだったので、給食センターでは試行錯誤を繰り返しながら作りました。味はいかがでしたか？今年もレシピコンテストを実施しますので、たくさんのご応募をお待ちしております。詳しくは裏面に記載しています。

レシピコンテストの入賞作品が給食になるまで



みんなが食べた後、給食センターでは...

給食センターでも、調理員さんや栄養教諭が実際に食べたり、残量を調べたりして、いろいろな意見を出し合って、その日の給食作りの話し合い(反省会)をします。A地区、B地区を入れ替えて、2日間同じメニューを作るので、2日目の調理に1日目の反省を生かします。今回のおりじなるスパゲティの反省点と2日目に改善した内容です。

食べるときには、麺が伸びてしまっていた

明日は麺のゆで時間を5分30秒から2分に変更してみよう!!

ついで時には汁気があったのに、食べるときには麺が汁を吸っていた

麺が汁気を吸収するのを防ぐため、片栗粉でスープに少しとろみをつけよう

この話し合いは新メニューのときだけでなく、どのメニューでも毎日行われます。給食のおいしさの秘密には調理員さんたちの熱い思いがあります。『明日は今日よりもおいしく』をモットーに、給食センターでは日々頑張っています。残さず食べてもらえることが一番嬉しいです。

1日目の反省を生かし、2日目に改善したところ、残食量が減りました。「クリームが濃厚でおいしい〜」という声がたくさんありました。大量調理になると、材料からの水分の放出量も多くなり味付けや食感に影響します。また、調理終了から、生徒のみなさんが食べるまでの約2時間、保温食缶の中でも加熱が進むため、食べる時間を逆算して調理して作ることの大切さを再確認しました。すてきなレシピの応募、ありがとうございました。

食育キャッチボール

★保護者のみなさまへ

簡単でおいしい「我が家の野菜入り朝食のおかず」をぜひ教えてください。また、給食のメニューや食についてご質問やご意見なども教えてください。この紙の裏面に記入いただき、各中学校(給食担当)の先生にお渡しください。締め切りはありませんので、いつでもお便りください。

★各中学校の給食担当の先生方、お手数ですが「中学校給食センター」に送付をお願いいたします。



学校給食レシピコンテスト



学校給食のレシピコンテストを開催します！応募者全員に参加賞をプレゼントしますよ。たくさんの応募をお待ちしています！

【応募条件】・手軽に作ることができて、アイデアあふれる料理（未発表のもの）

- ・1時間以内に出来上がる料理
- ・材料費は1人分200円以内

【応募方法】各中学校から配られる「学校給食レシピコンテスト」応募用紙に記入し、学校に提出

【応募期間】令和3年8月30日（月）～9月30日（月）

【選考方法】書類審査 ※調理による審査はありません

- 【その他】
- ・入賞作品は、学校給食の献立に採用することがあります。（材料、調味料の一部を変更することがあります。）
 - ・入賞作品や一部の作品は、レシピ集や食育だよりに掲載する予定です。



おりじなるスパゲティを食べる中学生の様子



レシピ作成のポイント教えるんジャー！

これであなたのレシピがもっとステキに！
レシピを考えるときの参考にしなね。



☑料理の彩り

料理が1色になっていないかな？いろいろな食材を組み合わせてみよう！！彩りがあると視覚でも食事を楽しめるよ。



☑食べやすさ

材料の切り方は食べやすい大きさにしているかな？味付けは、濃すぎたり、薄すぎたりすると食べにくいかもしれないね。必ず一度試作をしてみなね。

☑給食で実施できるか

給食では果物以外、ほとんどの食材に火を通してあるよ。生のものや、値段が高すぎるものは給食には使えないよ。日頃給食に出る食材を思い出してみよう！

☑福岡県産の食品を使ってみよう

給食でも、地産地消を心がけているよ。福岡ではおいしい農作物がたくさんとれているんだ。福岡でとれる食材を調べて、レシピに入れてみよう！

☑旬を調べてみよう

献立に野菜を使っている人は野菜の旬を調べてみよう。例えば、冬の野菜の大根と夏の野菜のなすは、とれる時期が違うから、給食では一緒に使えないよ。

一番大切なことは、食べる人のことを考えながら、愛情を込めて作ることだよ。

みんなが知っているおいしい料理とすてきなアイデアを待っています。

食育キャッチボール

差支えがなければ、学校名と氏名（ペンネーム）をお願いします。

（ 中学校）氏名・ペンネーム（ ）



このコメントを食育だよりに載せて【 よい ・ 悪い 】 ご協力ありがとうございました。

